Indische varkenshaasreepjes met Aziatische groenten en kokos

Op smaak gebracht met geurige kardemom

In dit recept maak je zelf een zoetzure saus. Je brengt hiermee de voorgekruide varkenshaasreepjes en de groentemix van peultjes, gele peen en Chinese kool op smaak. Verder gebruik je ook kardemom. Dit kruid heeft een scherpe geur en proeft een beetje naar citroen.

❄ bewaar in de koelkast

- 20-25 min
- gemakkelijk
- eet aan het begin
- kind-vriendelijk
- lactosevrij

❄ ☐ Oosterse groentemix

❄ ☐ Gekruide varkens-haasreepjes

☐ Zilvervliesrijst

☐ Rode ui

☐ Tomatenpuree

☐ Kardemom

☐ Kokosrasp

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Rode ui	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (blik)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Gekruide varkenshaasreepjes (g)	100	200	300	400	500	600
Oosterse groentemix (g) 23)	200	400	600	800	1000	1200
Kardemom (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Kokosrasp (g) 12) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Zonnebloemolie (el)*	1	2	3	3	3	4
Ketjap manis (el)*	2	4	6	8	10	12
Bruine suiker (tl)*	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn (tl)*	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout*			Naar smaak			

* Zelf toevoegen

Allergenen
12) Sulfiet.
Kan sporen bevatten van 19) pinda's, 22) noten en 23) selderij.

Benodigdheden
Pan met deksel, steelpan, wok of hapjespan

Voedingswaarden 685 kcal | 30 g eiwit | 96 g koolhydraten | 17 g vet, waarvan 5 g verzadigd | 11 g vezels

1 Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel en kook de rijst, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen.

2 Snipper de rode ui. Verhit de helft van de zonnebloemolie voor de zoetzure saus in een steelpan en fruit de rode ui 2 minuten op laag vuur. Voeg de tomatenpuree toe en bak al roerende 2 minuten. Voeg vervolgens de ketjap, bruine suiker, witte wijnazijn en 50 ml water per persoon toe. Breng op smaak met peper en zout en breng al roerende aan de kook. Laat 5 minuten zachtjes koken. Zet daarna het vuur uit en zet opzij.

3 Verhit de overige zonnebloemolie in een wok of hapjespan en roerbak de varkenshaasreepjes 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de Oosterse groentemix en kardemom toe, breng op smaak met peper en zout en roerbak 5 minuten.

4 Voeg de zoetzure saus toe aan de wok of hapjespan en roerbak nog 2 – 3 minuten op middelhoog vuur.

5 Verdeel de rijst en groenten over de borden en bestrooi met de kokosrasp.

Tip! Houd je niet zo van kokos? Vervang de kokos dan door grof gehakte pinda's, als je pinda's in huis hebt.